Rok X
Nr. 6
15 Marca 1936 r.
Opłata uiszczona ryczałtem
Cena 50 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

Tłuszcze w odżywianiu dziecka.

Pulchny wygląd dziecka — dziecko pucołowate — to największa troska młodej mamusi. I do pewnego stopnia słusznie. Dziecko rumiane i dobrze odżywione (nie nadmiernie) nie tak szybko ulega szkodliwym wpływom otoczenia i nie tak łatwo zapada na jakąś cięższą chorobę. Tylko to najgorsze, że w trosce o dobry wygląd dziecka rodzice bardzo często przesadzają. Specjalnie, jeśli idzie o podawanie tłuszczu.

Tłusto—musi być zarazem i zdrowo — tak uważa wiele rodziców i stąd bardzo często przekarmianie dzieci tłuszczem.

Kwestja ilości tłuszczów u niemowlęcia jest uregulowana automatycznie. Dziecko karmione piersią dostaje tyle tłuszczu, ile go zawiera pokarm kobiecy. Sztucznie odżywiane dostaje mieszanki z mleka i klejów z dodatkiem cukru. Ilość tłuszczu w takiej mieszance zależy od zawartości go w mleku krowiem.

Gorzej jest z dzieckiem w wieku przedszkolnym. Tutaj bardzo często o składzie pożywienia decyduje najbliższe otoczenie dziecka — babcia, ciocia lub sąsiadka—li tylko wedle własnego uznania, niejako „na oko".

Ze stałych tłuszczów, które mogą wchodzić w rachubę przy podawaniu ich starszym dzieciom, trzeba pamiętać o maśle, szmalcu, margarynie. Z płynnych o wszelkich jadalnych olejach i oliwie.

Wszystkie tłuszcze jadalne po pewnym czasie, nawet gdy są przechowywane w odpowiednich warunkach, psują się. Dlatego należy zwracać baczną uwagę na świeżość stosowanego tłuszczu.

Z tłuszczów najbardziej odpowiednie dla małych dzieci jest świeże masło, które nie uległo przeróbkom kulinarnym np. w postaci sosów. Dzieciom powyżej czterech lat możemy dla odmiany podawać już szmalec, bądź oleje, czy oliwę.

W niektórych okolicach Polski, przeważnie na wsiach, w okresie tłoczenia oleju lnianego już dzieci 5-6 letnie noszą ze sobą buteleczki z tym olejem i każdy kęs chleba polewają kilku kroplami tego oleju. To samo ma miejsce i z olejem ze słonecznika bądź maku. Dzieci jedzą to chętnie, bowiem świeże oleje są bardzo smaczne i mają bardzo miły zapach, a ze świeżym chlebem, przeważnie razowym, smakują wyśmienicie. Dzieci miejskie czasem dostają chleb maczany w oliwie od szprotek. Oliwa ta jest również dość smaczna, jednak czasem bywa zafałszowana bezwartościowemi składnikami, które wprawdzie nie przynoszą szkody, ale i korzyści z nich niema żadnej.

Między składnikami pokarmowemi musimy rozróżnić 2 grupy. Pierwsza to niejako materjał do budowy ustroju. Są to białka i sole mineralne. Drugą grupę stanowią tłuszcze i węglowodany (cukier, mąka, kasza i t. p). I właśnie ta druga grupa składników pokarmowych jest materjałem palnym, wytwarzającym ciepło w ustroju. Ze wzrostem ustroju dziecięcego wzrasta zapotrzebowanie na rozmaite składniki pokarmowe. Do pewnego stopnia wyjątek w tym względzie stanowi tłuszcz. Bowiem ilość tłuszczu, potrzebna dziecku przez cały prawie okres wieku przedszkolnego, a nawet i nieco później, pozostaje taka sama, jak i w późnem niemowlęctwie.

Niemowlęta pod koniec pierwszego roku życia otrzymują w pokarmie i w sztucznem pożywieniu łącznie około 20—25 gramów tłuszczu dziennie, a więc około 5 łyżeczek od herbaty. Tyle też tłuszczu powinno być w diecie dziecka w wieku przedszkolnym i ilości tej nie powinno się przekraczać. Część tego tłuszczu dziecko dostaje w mleku krowiem, w którem, jak wiemy, jest tłuszczu dość dużo— koło 1 1/2—2 łyż. od herb. w szklance. Z tego wynika, że ilość tłuszczu, którą należy dodawać do innych potraw, powinna być naprawdę niewielka. Jeżeli dziecko naprzykład dostaje pół litra mleka, ilość podawanego tłuszczu w innych potrawach nie powinna przekraczać 2 łyż. od herb. dziennie.

Dzieci przekarmiane tłuszczem są zazwyczaj blade, otyłe (nalane), apatyczne, pozbawione tej żywości, która jest jedną z głównych cech

naprawdę zdrowego dziecka. Dzieci te są wreszcie bardzo skłonne do tak zwanych „przeziębień".

Niewątpliwie ustrój nadmiar tłuszczu bądź stara się spalić bądź odłożyć, niemniej jednak ma z nim prawdziwy kłopot.

Pora roku wpływa na zapotrzebowanie tłuszczu, jednak w stopniu niewielkim. Zazwyczaj dzieci same to normują—w porze zimnej chętniej spożywają one potrawy z większą ilością tłuszczu.

Tran, podawany w celach leczniczych, należy liczyć jako tłuszcz. Wobec tego ilość spożywanego tłuszczu w pokarmach powinna być odpowiednio mniejsza.

Tłuszcz należy do pokarmów ciężko strawnych, zwłaszcza gdy jest to tłuszcz podany oddzielnie, w większej ilości naraz lub w nieodpowiedniem połączeniu, naprz. z pewnemi gatunkami białka. W żółtku jaja kurzego tłuszcz pozostaje w połączeniu z białkiem, ale naogół jest to wyjątkowo korzystne połączenie.

Naogół tłuszcz powinniśmy podawać z węglowodanami. Chleb (razo-

Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

Przesądy przy pielęgnowaniu dzieci chorych na odrę.

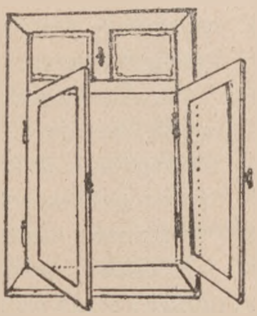


W małej izdebce okno zaklejone na zimę paskami gazet, powietrze tak gęste — że siekiera zawisła w powietrzu, a chory dzidzuś przykryty pierzynką, kąpie się w pocie.



W dodatku rozpowszechniony zwyczaj smarowania dziecka różnemi cuchnącemi płynami (czosnkiem, naftą) przyczynia się jeszcze bardziej do zagęszczenia powietrza.





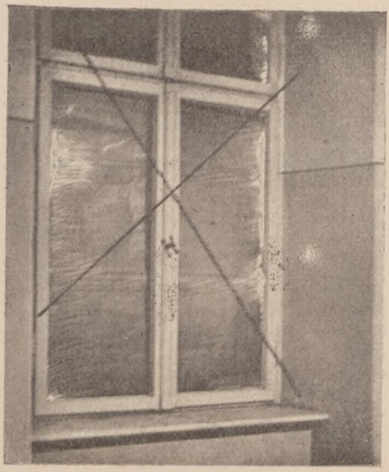
Babcia jest w rozpaczy, że z polecenia lekarza otworzono okno.



Umieszczenie dziecka chorego przy gorącym piecu powoduje wysuszenie błon śluzowych i zwiększa szanse „przeziębienia".

Zepsute powietrze jest szkodliwsze niż zimno!

Strach przed „przeziębieniem“ w odrze jest przesądem!



Czerwone zasłony w oknach są zupełnie zbyteczne i szkodliwe: bo 1) utrudniają wietrzenie i 2) zatrzymują promienie słoneczne, które działają bakterjobójczo.



W razie światłowstrętu wystarczy położyć dziecko głową w kierunku okna.



Codzienna kąpiel w wodzie jest polecenia godna, a nigdy zaszkodzić nie może.



Stała obserwacja lekarska i ścisłe wykonywanie poleceń lekarzy daje najlepsze wyniki.

Odra jest chorobą zakaźną, katar i kaszel w odrze nie mają nic wspólnego z „przeziębieniem“.

Dr. M. ZAKS.

wy) z masłem i z miodem, chleb ze szmalcem, jarzynka zaprawiona mąką i masłem, zupa zaprawiona śmietaną, chleb maczany w śmietanie—oto najczęstsze przykłady odpowiedniego podawania tłuszczu.

Niektóre tłuszcze zawierają witaminy. Do takich właśnie należy masło i stąd jego specjalna wartość. Szmalec „amerykański“ używany na szeroką skalę bezpośrednio po wojnie światowej był przyczyną pewnych chorób właśnie dlatego, że nie posiadał witaminów.

Nadmiar tłuszczu jest szkodliwy. Ale nie należy także podawać diety zbyt skąpej w tłuszcze. Wogóle wszelka krańcowość jest dużym błędem. Niestety masło jest stosunkowo drogie i nie dla każdej rodziny dostępne. Być może poprawi sytuację większe rozpowszechnienie oleju z soji.

Olej z soji ma wszelkie dane na to, aby zająć należne sobie miejsce w rzędzie tłuszczów, które możemy podawać małym dzieciom.

Dr. Jerzy Wyszogrodzki.

O t. zw. „odlewaniu”.

Zastanowimy się dzisiaj nad zjawiskiem dobrze znanem wszystkim matkom, a mianowicie nad t. zw. „odlewaniem”, inaczej zwracaniem przez dziecko pewnej ilości pokarmu bezpośrednio, albo w kilka minut, po karmieniu. Dziecko „odlewa“ z łatwością, bez wysiłku. Wygląda to, jakby chciało pozbyć się pewnego nadmiaru pokarmu, wypełniającego mu żołądek i jak się przekonamy, tak jest w istocie.

Spotykamy się zwykle z dwiema kategorjami matek: jedne przechodzą nad tem do porządku dziennego i czasem, w rozmowie z lekarzem, nawet nie wspominają o tem zupełnie; inne natomiast—i takich jest o wiele więcej—wpadają w przesadną rozpacz, opowiadając na prawo i na lewo, że ich dziecko po każdem jedzeniu wymiotuje, że napewno jest poważnie chore, że może pokarm jest niedobry—za tłusty albo zpyt gorzki i t. d. Zdarza się nawet, że z tego powodu odstawiają dziecko od piersi i przechodzą na sztuczne odżywianie. Oczywiście, zaczynają się zaraz skargi, że dziecko „w oczach chudnie“, bo i jak ma nie chudnąć, kiedy ciągle wymiotuje.

Tym właśnie matkom chcieliśmy dzisiaj odpowiedzieć, że t. zw. „odlewanie“ nie przedstawia dla dziecka żadnych niebezpieczeństw ani nie jest wyrazem jakiejkolwiek bądź choroby żołądkowej; nie odbija się też zupełnie na jego ogólnym rozwoju i wreszcie nie ma nic wspólnego z wymiotami.

Gdybyśmy zważyli ilość odlanego każdorazowo pokarmu, przekonali-

byśmy się, że stanowi ona bardzo niewielką część ogólnej ilości mleka wyssanego przez dziecko. Czasem jednak, wprawdzie rzadko, ilości pokarmu zrzucanego mogą być nawet dość duże—i dlatego musimy sobie zdać sprawę z tego, co wywołuje to odlewanie i jak można mu przeciwdziałać.

Ogólnie biorąc, odlewanie zależy od nadmiernego rozciągnięcia żołądka i zachodzi najczęściej wtedy, gdy dziecko jest przekarmiane, w wyniku albo zbyt częstych albo zbyt obfitych posiłków. To byłaby pierwsza przyczyna, której naogół łatwo jest zapobiec przez wydłużenie przerw między karmieniami, albo przez zmiejszenie objętości poszczególnych porcyj.

Drugą zkolei przyczyną byłoby połykanie przez dziecko pewnej ilości powietrza w czasie karmienia. Ze sprawą tą mamy do czynienia dosyć często i zdarza się ona u dzieci karmionych piersią wtedy, kiedy ilość pokarmu w piersi jest zbyt mała, albo też brodawki są mało podatne. Dziecko ssie wtedy z wysiłkiem i wciąga oprócz pokarmu i pewną ilość powietrza, które dostaje się wraz pokarmem do żołądka i powoduje nadmierne jego rozciągnięcie, a w następstwie i odlewanie. Żołądek pozbywa się powietrza, a wraz z niem „odlewa się" i pewna część pokarmu. Zbyt poziome trzymanie dziecka przy karmieniu—głowa niżej, niż żołądek—również może powodować łykanie powietrza, a wskutek tego i odlewanie. U dzieci żywionych sztucznie połykanie powietrza zależy

najczęściej od zbyt długiego czasu karmienia, zwłaszcza wtedy, gdy smoczek ma zbyt mały otwór i dziecko ssie z trudem lub od zbyt poziomego trzymania butelki, gdy dziecko wraz z mieszanką musi ssać i znajdujące się w butelce powietrze

Jak temu zapobiec?

Przedewszystkiem trzeba karmić dziecko w pozycji skośnej tak, aby głowa dziecka była zawsze wyżej niż żołądek. Pozatem przy sztucznem odżywianiu dziecka butelka powina być tak nachylona, aby w jej dolnej części nie gromadziło się powietrze.

Gdy mimo wszystko dziecko nałykało się powietrza, trzeba je zaraz po karmieniu ustalić na chwilę w położeniu pionowem aż do chwili, gdy mu się odbije. Gdy ilość połykanego powietrza jest duża, zachodzi czasem potrzeba nawet przerwania karmienia, celem wykonania wyżej opisanej czynności.

Wreszcie chce wspomieć o jeszcze jednej rzeczy, która jest prawie równie ważna, jak sposoby wyżej podane. Otóż: nie zapominajmy, że dziecko nakarmione musi mieć bezwzględny spokój. Dziecka nie wolno zabawiać, ani huśtać, ani, tem bardziej, kołysać. Musi być spokojnie ułożone, przytem głowa ma leżeć trochę wyżej.

Sam byłem świadkiem, jak dziecko po odlaniu maleńkiej ilości pokarmu zasypiało już prawie spokojnie, kiedy weszła matka i na widok rzekomych „wymiotów" straciła głowę i zamiast obetrzeć dziecku buzię i podłożyć na mokre miejsce suchą pieluszkę, zaczęła dziecko tak gruntownie „przewijać", że dziecko wychlustało formalnie prawie wszystek pobrany uprzednio pokarm!

Nie zapominajmy o tem, że przesada w dobrem jest prawie tak samo szkodliwa jak brak umiejętności w postępowaniu. *Dr. B. Górnicki.*

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

Miesiączkowanie a karmienie piersią.

1. *Czy w okresie karmienia piersią może zjawić się miesiączka?*

W okresie karmienia piersią matki najczęściej nie miesiączkują. Bywają jednakże wypadki, że i w tym czasie zjawia się miesiączka.

2. *Czy należy odstawić dziecko od piersi z chwilą zjawienia się miesiączki?*

Nie należy.

3. *A czy karmienie w tych wypadkach nię odbija się ujemnie na dalszym rozwoju niemowlęcia?*

Nie.

4. *Czy i podczas miesiączki matka może karmić niemowlę piersią?*

Może.

5. *A czem należy sobie tłumaczyć w niektórych wypadkach zły humor, brak snu lub niepokój dziecka w tym czasie?*

Przeważnie zmniejszeniem się ilości pokarmu podczas miesiączki i częściowem głodzeniem dziecka.

6. *Czy to zmniejszenie się ilości pokarmu jest tylko chwilowe?*

Naogół zmniejszenie to jest tylko chwilowe, ale czasem jest ono początkiem stałego zmniejszania się ilości pokarmu aż do zupełnego zaniku.

7. *A czy zdarzają się wypadki, że niemowlę karmione piersią w czasie miesiączki źle znosi pokarm, a niekiedy nawet wprost choruje?*

Takie wypadki się zdarzają, ale należą one do wyjątków.

8. *Od czego to zależy?*

Zależy to od jadów, które w czasie miesiączki powstają w ustroju matki. Jady te mogą wydzielać się nazewnątrz, jak to się często zdarza, z potem, mogą także przechodzić i do pokarmu.

9. *Jakie zaburzenia mogą powodować te jady w ustroju dziecka?*

Najczęściej wywołują one w mniejszym lub większym stopniu zaburzenia żołądkowo-jelitowe.

Dr. P. Wójciak.

Ze skrzynki do listów.

Niebezpieczeństwo wspólnego mieszkania dziecka z chorym na gruźlicę i wynikające stąd środki ostrożności.

Pani Kazimiera L w Łomży.

Im dziecko jest młodsze, tem bardziej jest narażone na zarażenie się gruźlicą. Naturalnie, że niebezpieczeństwo to wzrasta, jeżeli ktoś w rodzinie chory jest na gruźlicę. Umówimy się, że będziemy mieli na uwadze gruźlicę, z całą pewnością stwierdzoną, a nie domniemaną, podejrzewaną. Mam na myśli gruźlicę otwartą, w przebiegu której w plwocinie wykryto zarazki gruźlicze.

Prawdopodobnie Pani również pisze o gruźlicy owartej. Niebezpieczeństwo zarażenia się dla Pani półtorarocznej córeczki jest duże, ale niema znowu powodu do rozpaczy, bo przy zastosowaniu pewnych ostrożności można je będzie od zarażenia się tą chorobą uchronić.

Prawdopodobnie, że zasięgała już Pani rad i wskazówek w tej sprawie. Jeżeli w odpowiedzi na list Pani rady te zgruba powtórzę, to tylko poto, żeby Pani odświeżyła je sobie w pamięci, bądź skontrolowała siebie, czy też należycie je przestrzega.

Aby z wrogiem prowadzić skuteczną walkę, należy go poznać. W tym wypadku mamy do czynienia z zarazkiem gruźliczym, rozsiewanym przez człowieka, chorego na gruźlicę.

Zarazek gruźliczy, zwany lasecznikiem Kocha, znajduje się w wydzielinach i wydalinach człowieka chorego na gruźlicę: w plwocinie, kale, niekiedy w moczu. Najwięcej tych zarazków jest w plwocinie chorego, to też plwocina jest najczęstszem źródłem zakażenia Kaszląc, kichając, nawet głośniej mówiąc, gruźlik rozpryskuje niewidoczne dla oka kropelki, w których znajdują się prątki gruźlicze. A wyschnięta na podłodze plwocina rozpyla się, łączy się z kurzem, roznosząc prątki gruźlicze.

Nic też dziwnego, że zarazki gruźlicze mogą znjdować się na wszystkich przedmiotach, z któremi stykał się gruźlik, bądź które znajdują się od niego niedaleko. A zatem pościel, bielizna, ręcznik, ubranie, książki czytane przez chorego i t. p. mogą zawierać zarazki gruźlicze.

Wiedząc o tem, staramy się, żeby z tych zarażonych przedmiotów zarazki gruźlicze nie przeniosły się na zdrowego człowieka, a zwłaszcza na dziecko, które, im młodsze, tem jest bardziej wrażliwe i mniej odporne na laseczniki gruźlicze.

To też dziecko nie może stykać się ani z chorymi na gruźlicę ani zprze-

dmiotami, które były w użyciu gruźlika. Zbędnem chyba jest przypominanie tu Pani, że niedopuszczalnem jest, żeby dziecko było całowane przez osobę, chorą na gruźlicę.

Właściwie w Pani położeniu najlepszem wyjściem byłoby zupełne oddzielenie dziecka i wywiezienie go do krewnych lub znajomych przynajmniej na pewien czas, a jeżeli jest to niemożliwe do wykonania, to niech osoba, chora na gruźlicę, zajmie oddzielny pokój, do którego dostęp dla dziecka będze uniemożliwiony.

Jeśli warunki nie pozwalają na poświęcenie choremu oddzielnego pokoju, to musi Pani pilnie strzec dziecko, żeby nie stykało się z gruźlikiem. Nie do pomyślenia prawie jest rzeczą, żeby dziecko przebywało w tym samym pokojn co i gruźlik, a więc żeby we wspólnym pokoju jadło i spało i bawiło się.

Ale bywa przecież i tak i to bardzo często. Obowiązuje wówczas jak najdalej idąca ostrożność i daleko posunięta higjena.

Poza tem że chory musi mieć do wyłącznego swego użytku takie rzeczy, jak naczynia do jedzenia i picia, ręcznik, pościel, bieliznę i t. p, mieszkanie musi być utrzymane w nadzwyczajnej czystości. Zwilżona ścierka musi być ciągle w robocie, bo kurz należy ścierać codziennie zarówno z mebli, drzwi i okien, jak i z podłogi, którą trzeba myć codziennie i nie zamiatać na sucho. Mieszkanie musi być kilkakrotnie dziennie długo przewietrzane, osoby zaś, stykające się z chorym bezpośrednio czy przez przedmioty, muszą myć ręce po każdem dotknięciu się, używając mydła i ciepłej wody. Plwocina chorego, zbierana do specjalnego kubka, musi być spalona. Dziecko zaś powinno przebywać jak najwięcej po za domem,na świeżem powietrzu. Musi być ono również utrzymane w czystości. Na mydle i ciepłej wodzie w tym wypadku oszczędzać nie wolno.

Te środki ostrożności i nakazy higieny muszą być przestrzegane w najlepszych nawet warunkach, a uchybienie pod tym względem w warunkach wspólnego mieszkania dziecka z gruźlikiem należałoby zaliczyć do błędów karygodnych.

Dr. St Średnicki.

Podsłuchane rozmowy.

(Kupujmy dzieciom książki ładne i dobre.)

— Naturalnie, znów kupiłaś Stasiowi jakiś śmieć zamiast porządnej książki!

— Co nazywasz porządną książką i dlaczego zaraz... „śmieć"?

— To, co mam w tej chwili w ręku, jest śmieciem: treść banalna, język bardzo ubogi, w wielu miejscach — fatalny, rymy—za łatwe, za naiwne, a rysunki—poprostu straszne: jakieś przeraźliwie kolorowe maszkary. Zrozumiesz chyba, co nazwę — w przeciwieństwie do takiej—porządną książką.

— O, moja droga, jeśli masz na myśli książki, wspaniale wydane, o bogatej, zajmującej treści — to ja na nie nie mam pieniędzy. Pytałam o „O sierotce Marysi i krasnoludkach" M. Konopnickiej—kosztuje 8 złotych.

— Cytujesz mi zaraz arcydzieło literatury dziecięcej, ilustrowane licznemi rysunkami, wydane bardzo starannie, objętościowo duże; ale jest przecież cała masa drobniejszych, a nawet zupełnie drobnych rzeczy wartościowych zarówno pod względem treści, jak i języka, stylu oraz pod względem materjału ilustracyjnego. Ten ostatni punkt jest niezmiernie ważny, bo „okropne" obrazki w tanich 10-cio, 20-to i 50-ciogroszowych broszurkach pełnią bardzo szkodliwą rolę: są kolporterami szpetoty, psują gust małym, nieumiejącym jeszcze czytać miłośnikom książek, przyzwyczajają oko do brzydkich form — a mają kształcić poczucie piękna! Jeśli się pomyśli, że przecież pierwsze wrażenia są zwykle mocne i u dzieci odbijają się w specjalny sposób na ich psychice, to powiem, iż dostarczanie dzieciom tego rodzaju „kształcącego" materjału—jest czynem karygodnym

— Ach, nie oburzaj się tak. Jest mi niezmiernie przykro. Chciałam zrobić dobrze. Patrzę, leżą w koszu takie kolorowe książeczki... Specjalnie przecież tego „śmiecia" nie szukałam, kupiłam — ot tak... Ostatecznie 20 groszy...

— Otóż to właśnie: „takie kolorowe", „w koszu", „nie szukałam", „kupiłam ot tak", „ostatecznie 20 groszy"...

Po pierwsze — nie wszystko kolorowe jest ładne; po wtóre w koszu, jeśli chodzi o literaturę dziecięcą. znajdziesz w 99% książki bez wartości, brzydko wydane i po trzecie— dlaczego kupować „ot tak"? Uważam, że kupienie książki dla dziecka, to nie jest błaha sprawa. Należy pomyśleć nad wyborem, poszukać, a nawet przeczytać tę i ową książeczkę. Niema na to czasu? To iść do poważniejszej (choćby małej)

księgarni i poradzić się księgarza. Wydatek? Lepiej składać na ten cel 20-togroszówki i kupić rzadziej — cokolwiek droższą książeczkę. Czy zaobserwowałać, że dziecko z ubogą w piękno książką rozprawia się bardzo prędko, natomiast do ładnej książeczki wraca sto razy: znajduje w niej coraz coś nowego i rozkoszuje się zawartem w niej pięknem. Znam dziewczynkę, która, zanim nauczyła się czytać, umiała moc wierszyków Konopnickiej, a książeczki z temi wierszykami określa jako „najdroższe" i „najlepsze" Rysunki Gawińskiego są dla niej źródłem nieustannych zachwytów.

— A to mi wypaliłaś kazanie! Dobrze, będę się radzić, będę szukać, będę nawet czytać przedtem: w księgarniach, w czytelni, u znajomych. Masz rację: należy się zapoznać z książką, zanim da się ją do ręki dziecku. Wtedy często uniknie się niepożądanych rezultatów. A więc— Stasieńku, mama będzie ci przynosiła same ładne książeczki. A teraz —proszę do stołu.

To rzekłszy, młoda mamusia zwróciła się do mnie i do swojej zaperzonej siostry, zapraszając swych gości ślicznym gestem.

Janina Stawe.

Dzieci trudne wychowawczo.

Często słyszymy skargi w domu i szkole na dzieci, z któremi wychowawcy nie mogą sobie dać rady lub z któremi radzą sobie z trudnością. Mówi się wtedy: „O, bo to dziecko jest tak szalenie trudne do prowadzenia".

Według współczesnych pedagogów dziećmi absolutnie trudnemi do wychowania są tylko dzieci fizycznie lub umysłowo anormalne. Dla dzieci tych nauka w szkołach normalnych jest niemożliwa, to też istnieją dla nich szkoły specjalne. Wszystkie dzieci neuropatyczne, błędnie wychowane i zaniedbane są względnie trudne do wychowania, t. zn., że przy zastosowaniu odpowiednich metod wychowawczych można usunąć trudności i otrzymać pożądane rezultaty.

Współczesnym ideałem wychowawczym jest typ dziecka o wyrobionem uczuciu społecznem, które potrafi pracować samodzielnie, lecz umie również poddać się rygorowi życia wspólnego, które jest zadowolone z życia i wierzy we własne siły, lecz nie jest zarozumiałe i nie wynosi się nad wszystkich.

Według dr. Alfreda Adlera*), twórcy psychologji indywidualnej, istnieją trzy typy dzieci, pozbawionych uczucia społecznego, mających błędny sposób ujmowania rzeczywistości i i niekorzystną orjentację w życiu: 1) dzieci upośledzone fizycznie, 2) dzieci rozpieszczone, 3) nienawidzone przez otoczenie (inni pedagodzy rozróżniają jednak więcej typów dzieci trudnych).

Dr Alfred Adler i jego zwolennicy uważają, że motorem duszy ludzkiej jest potężny instykt mocy—to jest chęć odegrania roli, chęć wybicia się ponad otoczenie. Człowiek dąży do tego, aby sąd otoczenia o nim wypadł jak najkorzystniej, chce podnieść swą wartość w oczach cudzych i własnych. Szkoła Adlera nie uznaje dziedziczenia cech psychicznych, twierdzi natomiast że wpływ środowiska, w którem się dziecko obraca, a w szczególności domu rodzicielskiego i matki, kształtuje już od najmłodszych lat charakter dziecka. Dlatego też w pracy nad dziećmi trudnemi musi szkoła wejść w kontakt z domem, a dom ze szkołą. Nauczyciel od rodziców zasięga informacyj o rozwoju i przeżyciach dziecka w okresie przedszkolnym. W naradach z rodzicami ustala metody postępowania, aby dać dziecku równowagę duchową, a tem samem usunąć trudności wychowawcze, gdyż najczęściej przyczyną rozszczepienia się wewnetrznego i niepokoju dziecka jest poczucie niepełnej własnej wartości. Podeptany instynkt mocy doprowadza do wyrównania (kompensacji) przez chęć podniesienia własnej wartości. Dziecko o wyrobionych uczuciach społecznych będzie się tu liczyć z interesem drugich i dążyć do wyrównania społecznego, będzie starało się dorównać innym bez niczyjej szkody. Dziecko zaś nieuspołecznione będzie dążyć do wybicia i zwrócenia na siebie uwagi za wszelką cenę. Dlatego też tak ważną rzeczą jest stworzenie dokoła dziecka atmosfery uspołecznienia.

*) Profesor-psycholog wiedeński.

Typ I-szy **dziecko zuchwałe.** Często skarżą się wychowawcy. że dziecko jest zuchwałe—odpowiada niegrzecznie, doprowadza do scen w domu i klasie, „stawia się", jak mówią koledzy. Przyczyna tkwi w dążeniu do kompensacji. Dziecko chce być kiemś, chce mieć znaczenie, chce w jakikolwiek sposób wybić się, zwrócić na siebie uwagę. Ponieważ najczęściej jest to uczeń słaby, więc po kilkunastu złych odpowiedziach instynkt mocy zostaje podeptany, dziecko rezygnuje z dobrych rezultatów pracy, często z lenistwa, nie chce mu się ponosić wysiłków, wybiera łatwiejszą drogę wybicia się przez zuchwałe zachowanie, które błędnie uważa za odwagę. Instynkt mocy znajduje zaspokojenie w sposób niespołeczny.

Z takim rodzajem dzieci radzi dr. Adler postępować bardzo delikatnie i z wielkiem zrozumieniem. Wykazać dziecku niesłuszność takiego postępowania, lecz dać mu możność zaspokojenia instynktu mocy na innem polu.

Na początku pracy trzeba dziecko podtrzymywać i umacniać. Uznawać jego dobrą wolę nawet w najdrobniejszych rzeczach. Jak zawsze zresztą przy zwalczaniu trudności wychowawczych, uzbroić się trzeba w jak najdalej idącą cierpliwość; cieszyć się wraz z dzieckiem każdym jego najmniejszym nawet krokiem naprzód.

Dziecko w ten sposób pokierowane zacznie szukać ujścia dla instyn-

ktu mocy na polu pracy i współpracy w domu i szkole.

Obowiązek wprowadzenia dziecka na odpowiednią drogę, wskazania mu błędów w jego sposobie myślenia, stworzenia wokół niego atmosfery społecznej, która musi być podstawą nowoczesnego wychowania, ciąży przedewszystkiem na domu, a w szczególności na matce. Ojciec przychodzi do domu zmęczony i często podenerwowany; lubi załatwiać wszelkie konflikty rodzinne od ręki. Dziecko jest niegrzeczne, krnąbrne—dostaje w skórę.

Matka musi wśród swych rozlicznych obowiązków znaleźć chwilę czasu, aby zastanowić się, w jaki sposób wprowadzić do zbuntowanej duszyczki swego dziecka równowagę i spokój.

H. Jakubowska.

Czy muzyka jest koniecznością życia?

Chcąc odpowiedzieć na pytanie umieszczone w nagłówku, trzeba zdać sobie sprawę z zasadniczego punktu widzenia: czy dla ogólnego rozwoju dziecka muzyka jest tak koniecznym czynnikiem, że aż warto mu tyle czasu i uwagi poświęcać i robić możliwe wysiłki, aby dziecko stało się muzykalnem?

Czy nie przeczy temu fakt, że istnieje mnóstwo ludzi niemuzykalnych i że brak ten nie przeszkadza im być jednostkami doskonale rozwiniętemi, dającemi typ bardzo dodatni?

Ażeby odpowiedzieć na to pytanie, słusznem jest zastanowić się nad rolą muzyki w naszem życiu.

Jest bezspornem, że ze wszystkich sztuk pięknych największy wpływ na nas wywiera muzyka. Wiemy, jak dziecko reaguje na nią i wiemy, że muzyka towarzyszy nam od kolebki aż po kres naszego bytu.

Bez niej nie obejdzie się ani wesele, ani chrzciny, ani wreszcie pogrzeb. Powitanie bohatera i jego pożegnanie, piesń radości i pieśń smutku, słowem każda uroczystość łączy się z muzyką.

Może to być pieśń solowa lub chóralna orkiestra lub ponury werbel tylko, ale ona jest zawsze przy nas jak przyjaciółka wierna i niedostępna.

Ale nietylko w momentach uroczystości.

Muzyka ogromnie ułatwia pracę, czyni lżejszym nasz znój. Śpiewają żniwiarze, bo przy piosnce śmigają żwawiej sierpy i kosy, śpiewają flisacy poruszając wiosłami, śpiewają prządki w długie zimowe wieczory; pastuszek przygrywa na fujarce, by uprzyjemnić sobie monotonię swego zajęcia; śpiewa żołnierz, maszerując, a gdy znużone nogi odmawiają posłuszeństwa, orkiestra się odzywa, by pobudzić uśpioną energję.

Znanym jest wpływ muzyki na chorych nerwowo w sanatorjach

Produkcje muzyczne wśród więźniów mają olbrzymie powodzenie i

zarządy więzień zgodnie stwierdzają wpływ muzyki na stronę moralną tych chorych dusz.

Lecz na tem nie ogranicza się sfera jej działania, bowiem muzyka sięga dalej i głębiej jeszcze. Ona łączy i zespala ludzi, jest czynnikiem ładu i porządku, znaczenie jej urasta do godności czynnika społecznego.

Na większy hałas w klasie ucisza się, gdy zabrzmi muzyka; najmniejsze bobasy, rozdokazywane i rozbawione, tłoczą się przy fortepianie, gdy im coś zagrać. Ba, wystarczy uderzyć kilka akordów, a dzieci, jak za dotknięciem różdżki czarodziejskiej wracają karnie na miejsca i stają w postawie wyczekującej. Element najbardziej rozkukany, jakim są wyrostki i ulicznicy, poddają się sile muzyki, przyłączając się do orkiestry, maszerującej przez ulice, a idą wszyscy równo, sprawnie, karnie. Wszyscy jak jeden mąż.

Narody cywilizowane doceniają społeczne znaczenie muzyki i dlatego kultywują u siebie pieśń chóralną ze specjalną pieczołowitością, a prym wśród nich trzymają Niemcy. U nich związki śpiewacze są rozsiane po całym kraju, w każdym najmniejszym zakątku istnieje chór amatorski i także orkiestra, bo rozumieją, że zbliżenie i zbratanie ludzi pomiędzy sobą tą drogą jest najłatwiejsze.

Lecz jeszcze i teraz temat nie jest wyczerpany.

Muzyka we wszystkich religjach miała zawsze i ma znaczenie pierwszorzędne, a były czasy, gdy poza muzyką ludową tylko w przybytkach świętych rozwijała się i żyła Gdy pod strop kościoła płynie pieśń, w sercach ludzkich budzą się lepsze uczucia, a nastrój skupienia dochodzi do ekstazy.

Dla Greków muzyka była sztuką, która rozwija serce i duszę człowieka i harmonję swego życia w znacznej mierze zawdzięczali temu, że na muzyce opierali wychowanie młodych pokoleń. Wszak to u nich powstała legenda o Orfeuszu, który muzyką uciszał i uspokajał najdziksze zwierzęta. Istotnie muzyka wywiera wpływ nieodparty na stwory najbardziej drapieżne. Kapłani litewscy grą na swych instrumentach pobudzali do tańca święte węże. Pod takt fletu tańczy niezdarny miś, prowadzony na łańcuchu przez cygana. Wszystkim ewolucjom cyrkowym towarzyszy orkiestra. Czy akrobata wykonywa swe karkołomne sztuki, czy występuje koń, foka, lew lub pantera, zawsze muzyka jest nieodzownym elementem tych popisów.

Dlaczego muzyka? Jaka w niej tkwi utajona siła?

Tajemnica tego wpływu leży w działaniu muzyki na naszą sferę uczuciową, w tem, że w muzyce utajona jest wielka siła psychiczna. I dlatego muzyka pozwala nam zapomnieć o biedach i troskach, zwraca myśl naszą i serce tam, gdzie już słowa nie wystarczają, a tylko melodja, płynąca z najgłębszej tajni człowieka, wyzwala go i wyrywa ku niebiosom.

Z tego pobieżnego przeglądu wyraźnem się staje, że niema takiego skrawka życia, w którymby nie wkroczyła muzyka, jak pani jasna i czys-

ta, której działanie jest uszlachetniające i dobroczynne.

Jeżeli zagadnienie muzyki ujmiemy pod tym kątem widzenia, zrozumiałem się staje, że powinna ona prześwietlić całego człowieka, powinna być przeżyta duchem i ciałem.

A jeżeli tak jest, jak wyżej, zkolei znów zjawia się pytanie: czy nasze współżycie z muzyką stoi na właściwym poziomie? A jeżeli nie, gdzie leży przyczyna tego nienormalnego przejawu i jak złemu zaradzić?

Omówienie tego zagadnienia odkładajmy do następnego artykułu.

Franciszka Kutnerówna.

O przedwiośniu.

Od właściwej wiosny odróżniajmy wstęp do niej—przedwiośnie. Zieleni niema: naokół gołe, czarne pnie i konary, rózgi krzewów, ziemia jeszcze też czarna, ale już cieplej, jaśniej, słoneczniej. Całem jestestwem odczuwamy, dziatwa szczególniej, że się coś zbliża, nadciąga. Zwiastuje zmianę raz „bucząca“ pszczoła, kiedy indziej wczesny motyl, niebo modrzejące coraz bardziej, nad niem obłoczki srebrzyste, nie bure już chmurzyska.

Nie należy jednak wierzyć wyjątkowemu ciepłu pewnego niezwykle słonecznego południa marcowego, nie należy zgoła dowierzać i kwietniowi: pomimo najcieplejsze „opatuchanie” ziąb i wilgoć przeniknie z ziemi do szpiku kości—o przedwiośniu spaceruje się, biega—nie siedzi.

Trzeba przytem uważać, żeby dziatwa omijała wielkie kałuże wody czy błota, których tak wiele w tej porze właśnie. Znagła przez chwilę naszego niedopatrzenia nóżka, zabezpieczona od zimna jeszcze skarpetką, ciepłą pończoszką, zamoczy się powyżej kostki. Tak przyjemnie poruszyć butkiem wodę, rozbić jej lustrzaną powierzchnię, coś zbadać, wykonać ruch jeszcze jeden i zaziębienie gotowe.

Musimy wogóle o przedwiośniu czujniej walczyć z nierozumem dziecka: ni stąd, ni zowąd zastajemy je w rozpiętem paltku, sweterku czy bezeń, „bo tak gorąco!“

Lecz częściej może zaziębiają się dzieci o przedwiośniu z racji zbyt ciepłego ubrania. Czyż nie muszą się spocić, kiedy im się podwiązuje kołnierz od ubrania zwierzchniego tym samym, grubym, puszystym szalikiem włóczkowym, co w mróz kilkustopniowy, a ilość sweterków, ciepłych kamizeleczek nie ulega redukcji? Uczmy się stopniować opatulenie, bacząc na stan atmosfery? I jeżeli w każdej porze roku kontrolujemy znienacka osoby, które nas przy dziecku zastępują, tem skwapliwiej należy to czynić w marcu, kwietniu, przez brak doświadczenia bowiem czy czujności gotowe w tej przejściowej porze o wahającej się wciąż temperaturze i naświetleniu słonecznem popełniać dużo bardzo szkodliwych, niebezpiecznych błędów

Poprowadźmy zadomowionego w jednym, swoim, zwykłym kątku parku malca w kąt inny, gdzie panowie ogrodnicy zdejmują akurat ciepłe futerka czy kołderki, chróst, liście przegniłe z róż płożących się, odwiązują słomę z drzewek, bo już teraz roślinkom ciepło, słoneczko dogrzewa.

Codzień na termometrze liczymy z dziećmi stopnie ciepła, podkreślamy olbrzymią różnicę w cieniu i w słońcu.

Dobrze jest przez czas dłuższy obserwować jeden i ten sam krzak od chwili, kiedyśmy dojrzeli pączki: jak to dalej postępuje?

Patrzącemu zazwyczaj niezbyt wysoko i daleko maleństwu pokażmy, jak się przedziwnie rozchyla wielki, pęknięty pąk kasztana całym pękiem wielkich bladawych listków, niczem kwiat duży, kremowy.

Przedwiośnie to dogodny czas do zapoznania się z kształtem, pokrojem drzew jeszcze bezlistnych i kiedy jedna matka, wychowawczyni, biegła w odróżnianiu gatunków, powie dzieciom: to lipa, a to bez, grab, inna zwróci uwagę tylko na różnorodność kory: gładka, pobróżdżona; na układ gałęzi inny u akacji o linjach bardzo łamanych wobec strzelistości topoli włoskiej czy bardziej prostolinijnego rozłożenia się nadwiślańskiej, kasztana. A stąd i kapitał pomysłów do rysunków w domu.

Wartościowym nabytkiem będą dla dziecka zarówno dane przyrodnicze, jak i wrażenia estetyczne.

Wykorzystajmy racjonalnie przedwiośnie! *J. G.*

Odpowiedzi na listy rodziców.

Treści higjeniczno-lekarskiej.

1. Pani H. Wawrzeńskiej. Choroba, jaką jest bez wątpienia każdy katar nosa, gardła, oskrzeli, pogarsza stan odżywienia niemowlęcia i często jest powodem gorszych jego stołeczków. To samo najprawdopodobniej zdarzyło się Pani synkowi. Parę wolniejszych stolców nie ma w naszem przekonaniu znaczenia i nie powinno przeszkadzać przejść dziecku na zwykłe odżywianie. Radzimy tylko część cukru w mieszance zastąpić Nutromaltem Wandera. Pożywność Nutromaltu jest taka sama jak cukru, zato przyswajalność znacznie większa. Pozatem Nutromalt będzie hamował wolne stolce niemowlęcia. Waga dziecka jest za mała. Gdyby stolce nie poprawiły się, należałoby jednak dziecko pokazać lekarzowi.

2. Pani E. Żupańskiej. Zdjęcie dobre i nadaje się do umieszczenia w naszem piśmie. Niestety, jak na początek wiosny jest ono zbyt „zimowe". Skorzystamy prawdopodobnie w przyszłym roku.

3. Pani S. Bidermanowej. Cieszymy się z poprawy stanu zdrowia Pani dziecka. Sądząc z podanej wagi i wzrostu, jest to olbrzym. Jeśli ilość śmietanki jest nieduża — nie przekracza $1/2$ szklanki na dobę, to można ją dawać nadal. Owoce, które dziecko dostaje na drugie śniadanie, nie powinny przekraczać 200 — 250 g. Mięso dziecko może dostawać co drugi dzień. Od jaj lepiej będzie się wstrzymać. Porcja poszczególna nie powinna przekraczać $1^1/_3$ szklanki. Urozmaicanie potraw ma na celu dostosowanie się do smaku dziecka, nie powinno być zbyt duże. Leki, o których Pani wspomina, dziecko może otrzymywać.

4. Pani St. Barańskiej. Wykwity skórne, które zjawiły się u dziecka Pani, są objawem skazy wysiękowej. W związku z tem ilość mleka na dobę nie powinna przekraczać 400 g. Można to osiągnąć przez rozcieńczenie mleka do $^2/_3$ w 1, 2, 4 i 5-ym posiłku i zamianę 3-go na kaszę mannę na smaku z jarzyn i jarzyny. Skład zupki jarzynowej — 2 łyż. od herb. manny, $1^1/_2$ cukru, $^1/_2$ masła na 150—180 g smaku z jarzyn. Ilość jarzyny stanowiącej drugie danie obiadowe wzrasta stopniowo od 1 do 6 łyż. od herb. Kąpiele higjeniczne dziecka należy ograniczyć do 3 w tygodniu, co drugi dzień. W pozostałe dni należy kąpać dziecko w krochmalu.

5. Pani J. Pyziowej. Prosimy dokładnie podać wiek dziecka. W liście swoim napisała Pani, że synek skończył 11, ale nie powiedziała Pani czego—tygodni czy miesięcy.

6. Pani M. Gockowskiej. Stanowczo Pani przekarmia swego syna. 3-miesięczne dziecko powinno dostawać koło 900 g pokarmu na dobę, a nie

1500 g. Stąd prawdopodobnie to wieczne odlewanie i skłonność do wolnych stolców, wiatrów, pewnego niepokoju i t. d. Trzeba uregulować żywienie chłopąka i sądzimy, będzie wszystko dobrze.

7. Pani R. Justmanowej. Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

8. Pani J. Odyńcowej. Odstawiać dziecka od piersi nie należy, dopóki jest choć trochę pokarmu. Próbom siadania dziecka nie trzeba przeszkadzać. Próby te są dla dziecka czemś w rodzaju gimnastyki. Nie wolno natomiast sadzać dziecka, które jeszcze siedzieć nie potrafi. Oczka powinno się przemywać dziecku codziennie. Zwykły rozczyn kwasu bornego tu wystarczy.

Treści pedagogicznej.

9. Pani Janinie Pajączkowskiej. Rozumiemy Pani zmartwienie, gdyż kłamstwo dziecka jest istotnie wadą niezmiernie przykrą. Ale niech Pani zastanowi się dobrze, co skłania córeczkę do mówienia nieprawdy, bo wtedy łatwiej zaradzić złu.

Może Pani dla niej jest zbyt surowa, gdy zawini i mała, chcąc uniknąć kary, wykręca się kłamstwem? A może ma zbyt bogatą fantazję i ciasny świat rzeczywistości jej nie wystarcza? Wtedy tworzy świat urojony, czyli—kłamie. Niezawsze dziecko jest istotnie winne kłamstwa, a właściwa postawa dorosłych może je łatwo z tej wady uleczyć. W każdym razie radzimy, ilekroć spostrzeże Pani, że córeczka kłamie, nie ganić jej, ani nie karać na gorąco. Niech Pani dobrze przemyśli, co spowodowało kłamstwo małej, a potem niech Pani omówi z nią jej winę i stara się jej wyperswadować. Bo im więcej będzie Pani dziecko karała, nie starając się w sposób rozumny i uczciwy zniechęcić je do brzydkiej wady, tem więcej mała będzie kłamała, a może postarać się kłamać tak zręcznie i pomysłowo, że nikt jej na niem nie pochwyci.

10. Pani R. Zakrzewskiej. Sądzimy, że artykuł, który ukazał się w Nr. 5 Młodej Matki, zadowolnił Sz Panią, gdyż częściowo porusza argumenty przytoczone przez Panią. Ponieważ w liście swym, sprawę pozostawiania dzieci samych w mieszkaniu traktuje pani jeszcze obszerniej, postaramy się umieścić część listu Pani jako artykuł dyskusyjny. Niestety, fakt opisany przez autorkę w Nr. 3 M.M. jest autentyczny.

Dziękujemy za zabranie głosu i prosimy o dyskutowanie z nami w przyszłości.